



あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



京都店

開催コース & トレーナー紹介



パーソナル トレーニング

ボディメイク 筋肉量UP 体力向上



パーソナル ヨガ

正しい姿勢 深い呼吸 集中力向上



パーソナル ストレッチ

疲労回復 柔軟性UP 運動効果UP



パーソナルトレーニング 痩せる 専門コース

くびれ 数値改善 サイズダウン

1回-のチケット制・回数券がお得！



料金について

Price

トレーナー紹介



沓掛 泰介

Taisuke Kutsukake

ホリデイにて数多くの方のトレーニングサポートを実施してきた経験から皆様の求める体になれるよう精一杯サポートいたします！
トレーナー兼インストラクターとしても活動しています。

どんなことでもお任せください！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 12年
- ◇ トレーニング検定2級
- ◇ 体操プログラム開発担当
- ◇ インストラクター歴 12年

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コース



福島 翔平 Shohei Fukushima

「解剖学」「栄養学」「運動力学」の観点と、私自身のボディビルによる身体作りの極意を融合させた「福島メソッド」を用いて、理想のボディへの道を案内いたします。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 6年
- ◇ ボディビル歴 3年
- ◇ トレーニング歴 12年
- ◇ 最少体脂肪率 6%

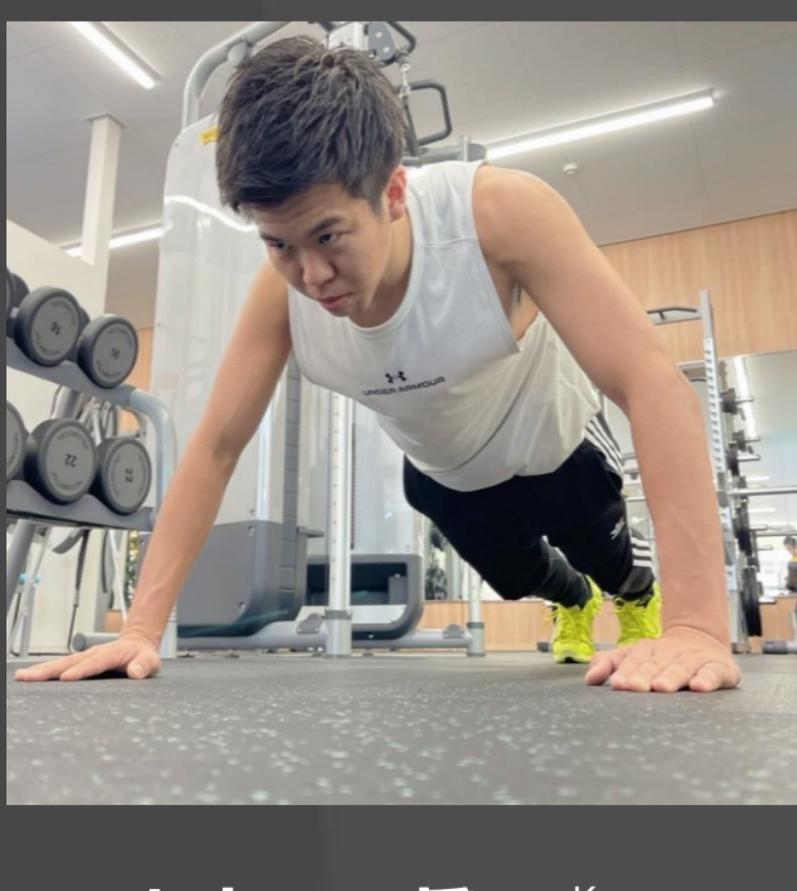
担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



彼自身、最高の身体です。
延べ1,000人以上の指導実績から必ずや最高なボディへ導いてくれます。
運動で効果を出したい方！
ご指名ください！



山中 一真 Kazuma Yamanaka

一年で体脂肪を-7kg落とした経験からトレーニングの楽しさや深みを味わっていただけたらと思います。僕と一緒に目標の身体を作っていきましょう。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 4年
- ◇ トレーニング歴 5年
- ◇ トレーニング検定 3級
- ◇ JCCA ベーシックセブン
インストラクター

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



トレーニングだけでなく、プログラムもバリバリこなす万能プレイヤーです。接しやすく、親しみやすいキャラクターから、トレーニング中にホットなおもてなしがあるかもしれません★



西 純哉

Nishi
Jyunya

週6回トレーニングをしている
筋トレ大好き西です！身体に結
果が出るとトレーニングが楽しく
なります。

憧れる美しくカッコイイ身体、
その夢を私が叶えます！

私の強み

- ◇ トレーニング検定3級
- ◇ トレーニング歴:6年
- ◇ 体脂肪9%
- ◇ 健康運動実践指導者

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング

店長メッセージ



筋肉をつけて、体脂肪を減らす！
正に、カラダで見本を示す男です。
体脂肪一桁台は目を見張るものが
あります。

様々な面からアドバイスを期待でき
ます★



田中 美玖

Tanaka
Miku

トレーニングが好きで私自身平均
週3回以上はトレーニングに励んでいま
す。女性らしく引き締めたい方！
男らしくカッコいい身体になりたい方！
私にお任せください！全力でサポートし
ます！

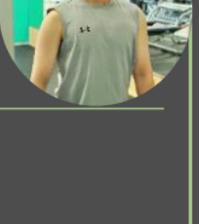
私の強み

- ◇ トレーニング検定 2級
- ◇ JCCA ベーシックセブン
インストラクター

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



身体は小柄ですが
No1パワフルガールです！
自身でもトレーニングに励んで
いる為

親身になってサポートしてくれま
す！



大坪 美佳

Otsubo
Mika

上半身のコリ・脳の疲れを和らげるだけでなく、小顔へもアプローチした技術で「癒し+健康+美」を提供します。丁寧な施術で心も身体もほぐします。

私の強み

◇ ハンドトリートメント資格

◇ ドライヘッドスパ資格

担当可能コース

☆ パーソナルストレッチ

・ハンドリフレ

・ドライヘッドスパ

店長メッセージ



手や頭を揉む事で、疲労改善や睡眠改善に大変効果的です。

お帰りの際など、気軽にお申込みください

心も包み込む京美人さんです♪



鷺見 恵美

Sumi
Emi

お客様一人一人を大切に。

肩こりや腰痛でお困りの方、姿勢が

気になる方。

身体の中から整えていく事で改善して

いきます！女性ならではの悩みもお

気軽に相談ください。

私の強み

◇ トレーニング検定 2級

◇ JCCAベーシックセブンインストラクター

◇ ひめトレベーシックインストラクター

担当可能コース

☆ パーソナルストレッチ

・肩スッキリトレーニング

・腰スッキリトレーニング

店長メッセージ



ストレッチポールを中心に

カラダのコンディショニングを整えてくれます。

姿勢改善や、肩こり・腰痛など

お困りの方は鷺見まで！



名倉 李恵

Rie
Nagura

健康のためトレーニングと食事管理を定期的に行っています。女性ならではの悩みも含め、サポート致します。ヒアリングをもとに、より個々に合ったものを提案させていただきます。一緒に理想のボディを目指しましょう！心も身体も豊かにしていきましょう！

私の強み

- ◇ 全米ヨガアライアンスRYT200
- ◇ JCCA ベーシックセブンインストラクター
- ◇ フットリフレクソロジー資格

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ

女性が安心して空間作りが得意です。
クライアントの要望に対し、
親身になって考え行動してくれます。
経験、実績共に申し分なし！
一緒に目標を達成してくれるでしょう！



予約サイトはこちら

